



Treeniviikonloppu bulletin



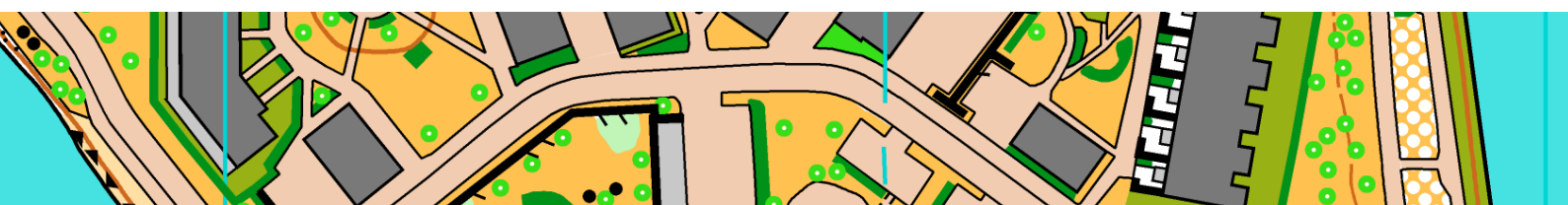
Perjantai 11.8

Harjoitus: Omatoiminen sprintti. Elite 3,3km/23 rastia, Junior 2,5km/17 rastia. Rastit paikallaan perjantain klo 16 alkaen

Kartat: Noudettavissa Urheilukeskuksesta Lahden Suunnistajien karttalaatikosta perjantaina klo 21.00 asti.
Osoite - [Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti.](https://www.salpausselänkatu.com)



Parkki: Harjoituksen parkkipaikka, [Launeen keilahallilla](https://www.launeenkeilahallilla.com)



Lauantai 12.8

Yleiset ohjeet

Kilpailu- ja harjoituskieltoalue: Huomioithan että päivän harjoitus rajautuu SM-sprintin kisa-alueeseen. Verryytelyn toteuttaminen Pohjoiseen Mukkulan suuntaan.



Kisakeskus: Kisakeskus sijaitsee molemmissa päivän starteissa [Ruoriniemen leikkialueella](#).

Parkkipaikka: Parkkipaikkoja löytyy jonkun verran Ruoriniemenkadun ja Pursimiehenkadun varsilta. Enemmän parkkipaikkoja löytyy Mukkulaan päin [Telakkatien Moottoripyörämuseon nurkilta](#) (matkaa noin 2km kisakeskukseen)

Maasto: Monipuolista kerrostalo ja rivitalo aluetta sekä Vesijärven rantapuistikkoa. Antaa hyvä maistiaisen pienessä kuvassa mitä SM-sprintissä on tarjolla. Molemmat harjoitukset hyödyntävät pääosin samaa maaston aluetta.

Yhteystiedot: Tapahtuma päivän aikana yhteydenotot – Teemu Niskanen / +358 44 5282249 tai Tuomo Niskanen /+358 45 2618353

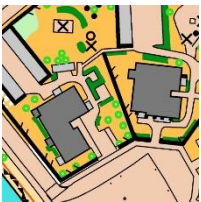


Henkilökohtainen sprintti

Rata ja kartta: 3,3km /21rastia, Ratamestari Teemu Niskanen. Kartta 1:4000 /2,5m, radalla kartan kääntö, seuraa numero järjestystä.

Lähtöajat: [Lähtöajat päivittyvät tänne](#). Ensimmäinen lähtö klo 10.00. Ensimmäisenä lähtevät henkilöt jotka juoksevat myös Knockout sprintissä

Lähtöpaikka: Henkilökohtaisen sprintin lähtöpaikalle matkaa noin 500m.



Lähdöt: Lähdöt 1 minuutin välein. Liikkeelle lähdetään nollauksesta.

Tulospalvelu: Käytössä emit leimaus. Ennen suoritusta ei tarvitse sisäänkirjautua. Muista kirjautua maalissa tulospalvelukoneelle.

Knockout

Rata ja kartta: QF: 1,5km, SF: 1,5km, F: 1,4km, Ratamestari Teemu Niskanen. Kartta 1:4000 /2,5m. Käytössä on knockoutista tuttua hajontaa.

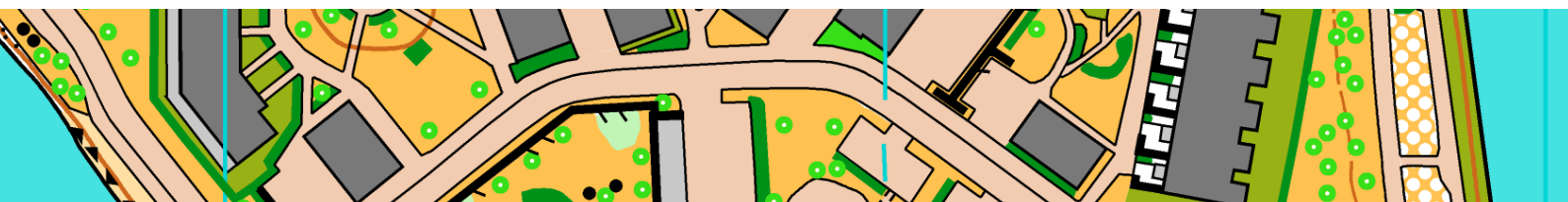
Lähtöajat: [Knockoutin eräajat päivittyvät tänne](#).

Ensimmäisen vaiheen A-erän lähtö klo 13.15 (tämän jälkeen B erä 3min perään, C-erä seuraavaksi jne.).

Toisen vaiheen A-erän lähtö klo 13.45 (tämän jälkeen B erä 3min perään, C-erä seuraavaksi jne.).

Kolmannen vaiheen A-erän lähtö klo 14.15 (tämän jälkeen B erä 3min perään, C-erä seuraavaksi jne.).

Lähtöpaikka: Jokaisen erän lähtöpaikka kisakeskuksen välittömässä läheisyydessä.





Tulospalvelu: Rasteilla rastiliput koodeineen, ei leimausta. Järjestäjät merkkäavat ylös jokaisen erän sijoitukset. Jokaisesta erästä kaksi nopeinta nousee ylempään erään ja kaksi hitainta tippuu erää alemmaksi.

